

# ¡Proteja su corazón— baje su colesterol!



Protect Your Heart—  
Lower Your Blood Cholesterol!



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE  
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH



# Haga cambios hoy. ¡Está a tiempo!

“Yo sabía que tenía que hacer algo para bajar mi nivel de colesterol alto en la sangre. Poco a poco hice algunos cambios al comprar y preparar los alimentos. Cada día trato de mantenerme activa, camino durante mi hora del almuerzo o salto cuerda con mis hijos. Vale la pena hacer cambios. ¡En tres meses uso dos tallas menos en los vestidos! Y poco a poco está bajando mi nivel de colesterol. ¡Me siento bien!” —Pilar Crespo

**Siga estos consejos para disminuir su riesgo de tener un nivel alto de colesterol en la sangre.**

## Coma alimentos saludables para el corazón.

- leche descremada o con 1% de grasa
- helado de yogur bajo en grasa
- quesos bajos en grasa o sin grasa
- pescado
- pavo y pollo sin pellejo
- cortes de carne bajos en grasa
- cereales, pastas, lentejas y frijoles (habichuelas)
- tortillas de maíz, panes
- frutas y vegetales



# Make changes today. It's never too late!

“I knew it was time to do something to lower my high blood cholesterol. I made a few changes at a time with the foods I buy and how I prepare them. Each day I try to be active. I walk at my lunch break or jump rope with my kids. Making changes paid off. I lost two dress sizes in 3 months! And my cholesterol is slowly dropping. I feel good.”

—Pilar Crespo

## Take steps to lower your risk for high blood cholesterol.

### Eat heart-healthy foods.

- ▶ skim or 1% milk
- ▶ low fat frozen yogurt
- ▶ low fat or fat free cheese
- ▶ fish
- ▶ turkey and chicken without skin
- ▶ lean cuts of meat
- ▶ cereals, pasta, lentils, and beans
- ▶ corn tortillas, breads
- ▶ fruits and vegetables



## **Escoja sólo de vez en cuando estos alimentos.**

- leche con un 2% de grasa
- aceites y margarina
- aguacates (paltas), aceitunas y coco
- nueces

## **Trate de evitar estos alimentos.**

- leche entera o regular
- cremas y helados de leche (mantecados)
- quesos hechos de leche entera
- mantequilla
- cortes de carne con alto contenido de grasa y chicharrones
- chorizos, salchichas y mortadela
- hígado, riñones y otros órganos animales
- yemas de huevo
- manteca, aceite de coco, de palma o de pepita de palma



## Go easy on these foods.

- 2% milk
- oils and margarine
- avocados, olives, and coconuts
- nuts

## Cut back on these foods.

- whole milk
- creams and ice creams
- high-fat cheeses
- butter
- fatty cuts of meat and refried pork
- sausages, hot dogs, bologna
- liver, kidneys, and other organ meats
- egg yolks
- lard, coconut, palm, or palm kernel oil



## Manténgase activo físicamente todos los días.

**¡Escoja actividades que usted y su familia puedan disfrutar!**

- caminar
- hacer ejercicios aeróbicos
- trabajar en el jardín
- bailar
- practicar deportes
- saltar cuerda con sus hijos



**Trate de lograr un peso saludable. Siga estos consejos para bajar de peso si tiene sobrepeso.**

**Trate de perder peso despacio.**

- Evite las comidas con alto contenido de grasa y calorías.
- Sírvase porciones pequeñas de comida.
- Coma frutas y vegetales como
- Hornee, ase o hierva sus comidas.
- Manténgase activo todos los días.



## **Be physically active every day.**

### **Choose activities that you and your family can enjoy.**

- walk
- do aerobics
- garden
- dance
- play sports
- jump rope with your kids



### **Aim for a healthy weight. Take steps to lose weight if you are overweight.**

#### **Try losing weight slowly.**

- Cut back on foods high in fats and calories.
- Eat smaller portions.
- Eat fruits and vegetables for snacks.
- Bake, broil, or boil your foods.
- Be active every day.



**¡Tome acción para bajar su colesterol  
en la sangre!**

**Más vale prevenir que lamentar.**



**Take steps to lower your  
blood cholesterol!  
An ounce of prevention  
is worth a pound of cure.**



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service

National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 96-4044

September 1996



**NATIONAL HEART,  
LUNG, AND BLOOD  
INSTITUTE**

**ORMH**  
OFFICE OF RESEARCH  
ON MINORITY HEALTH

South Carolina  
Department of Health  
and Environmental Control

Division of Cardiovascular Health

ML-002100 MAC 1/03



Total Printing - \$1,650.00 Total Number Printed - 3,000  
Total Cost Per Unit - \$.55